ملخص كتاب:
لماذا يتصادم المريخ والزهرة

تاريخ الإصدار: ٢٠٠٨ م

تأليف: جون جراي



www.familyacademy.com.sa
info@familyacademy.com.sa

familyacademe
familyacademy
familyacademy36

أكاديمية الأسرة
FAMILY ACADEMY
نبني قدرات الأسرة

لماذا يتصادم المريخ والزهرة

تحسين العلاقات من خلال فهم الاستجابات المختلفة لكل من المريخ والزهرة إزاء الضغوط

نبذة عن المؤلف:



هو جون جراي، كاتب ومؤلف أمريكي، ولد في ولاية تكساس الأمريكية سنة ١٩٥١م، ويعيش في ولاية كاليفورنيا، ألف سنة ١٩٩٢م كتابًا اشتهر عالميًّا، وطبع منه ملايين النسخ، هو كتاب «الرجال من المريخ، النساء من الزهرة»، والذي يعتبر دليلًا لفهم الجنس الآخر، من مؤلفاته: الرجال والنساء والعلاقات بينهما.

نبذة عن الكتاب:

يقترح عليك الكتاب طرقًا متنوعة للحد من الضغوط التي تتعرض لها علاقتك من خلال الانغماس في العالم الخارجي، والعمل على إثراء حياتكم.

أهداف الكتاب:

يساعدك الكتاب من خلال تشريح طبيعة الخلاف وإعطائك تقنيات تستطيع بها وقف النزاع قبل أن يصبح جارحًا ومؤذيًا بحق، وكذلك بعض النصائح لإنهاء الأمر.

من الطبيعي أن يواجه الرجال والنساء بعض التحديات والصعوبات في علاقاتهم، ولكن مع الضغوط الزائدة في أنماط حياتنا العصرية، فإن هذه التحديات قد أصبحت أكثر ضراوة، وبدون فهم الاحتياجات الجديدة لهؤلاء الذين نرتبط بهم للتكيف مع هذه الضغوط، فإنه يمكننا بالفعل أن نجعل الأمور أسوأ بكثير بينما نظن أننا نعمل على تحسينها.

أولًا: لماذا يتصادم المريخ والزهرة

النساء يخطئن حينما يتوقعن من الرجال أن يتصرفوا ويسلكوا نفس السلوك الذي يفعلنه هن، فيما يظل الرجال يخفقون في فهم احتياجات النساء.

الضغوط تزيد من حدة اختلافاتنا:

تتداعى العلاقات لأن كلًا من الرجال والنساء يتعاملون مع الضغوط على نحو مختلف، وعندما لا ندرك الاختلاف في آليات التواؤم لدينا، يحدث الصدام بين المريخ والزهرة.

لماذا نتعرض لهذه الضغوط؟

لأنه بدون مهارات جديدة للتكيف مع هذه الضغوط ورعاية احتياجاتهن النفسية، فلا شك أن النساء يتوقعن من الرجال أكثر من اللازم، مما يفرض ضغوطًا أكثر على العلاقات الشخصية للطرفين.

النساء يردن أن يصبح الرجال مثلهن:

يحتاج الرجال والنساء إلى فهم بعضهم البعض على نحو أفضل، على الرجل أن يفهم ما تمر به المرأة، فيكفيها ما تعانيه من ضغوط منزلية، وفي الوقت ذاته، تحتاج المرأة إلى فهم وإدراك ما يستطيع الرجل وما لا يستطيع حتى يصبح أكثر مساندة.

كيف يمكن للمرأة أن تطلب من الرجل المساعدة؟

أن تعطي المرأة الرجل مشروعًا محددًا له بداية ونهاية، فالرجال تعمل على المشروعات على نحو أفضل من عملهم على الأشياء الروتينية، وعادة ما يزوده ذلك بالطاقة.



التوقعات الواقعية تؤدي إلى حب حقيقي:

لو أن لدينا التوقعات الواقعية الصحيحة، يصبح من الممكن العثور على الحب، فمعًا نستطيع إحداث تغيرات مهمة وإن كانت صغيرة، ندعم بها بعضنا البعض بفاعلية، فتعديل وتحديث وتصحيح توقعاتنا يحررنا من الضغوط المتزايدة.

لماذا تحتاج النساء إلى الرجال؟

- تحتاج إلى رجل لعلاقة رومانسية.
- تحتاج إلى رجل لصحبة بسيطة، فهي لا ترغب في العودة إلى منزل كبير وفارغ.
- تحتاج إلى رجل للاحتياطي المالي، شخص يستطيع مساندتها إذا ما توقفت عن العمل.
- تحتاج إلى شريك تتقاسم معه المرح.
- تحتاج إلى شريك ليتحمل معها مسؤوليات الأسرة.



ثانيًا: السعي نحو الاختلاف

عـادة مـا يقـول الأزواج ذوو الزيجـات الناجحـة: إنهـم قـد توقفـوا بالفعـل عـن محـاولة تغييـر بعضهـم البعـض، إلا أن قبـول الاختلافـات بيننـا لا يعنـي قبـول أيـة سـلوكيات سـلبية، بـل إن القبـول النابـع مـن مشـاعر الحـب إنمـا يمثـل أساسًـا يمكـن منـه العمـل علـى اختلافاتنـا بحيـث يحصـل كل مـن الطرفيـن علـى مـا يريـد.

الاستجابات المختلفة تمامًا للضغوط:

يميـل الرجـال إلـى تغييـر المسـار، وفصـل العلاقـات لنسـيان مشـكلاتهم، بينمـا تندفـع النسـاء نحـو مزيـد مـن التواصـل والنقـاش ومشـاركة المشـكلات، ومثـل هـذا الاختـلاف البيّـن قـد يكـون سـببًا فـي انهيـار العلاقـة إذا لـم يتـم تناولـه بحـذر واحتـرام.

اختلاف المهارات بين المريخ والزهرة:

يميـل الرجـال إلـى إظهـار براعـة فـي حـل المسـائل الرياضيـة، والتكيـف مـع المـكان والمساحـة، ورؤيـة الأشـياء فـي أبعادهـا الثلاثيـة، بينمـا تتمتـع النسـاء ببراعـة أكثـر فيمـا يتعلـق بالعلاقـات، والحساسـية تجـاه مشـاعر الآخريـن، والمهـارات اللغويـة، وتنفيـذ المهـام المخطـط لهـا تفصيـلًا.

السر وراء تطور عقولنا بشكل مختلف:

لقـد اسـتغرق هـذا التكيـف آلاف السـنوات كـي يصـل إلـى مـا وصـل إليـه، وهـذه التغيـرات تقـع فـي مركـز الضغـوط التـي تتسـبب فـي الصـدام بيـن المريـخ والزهـرة، فـإذا مـا أردنـا الازدهـار وليـس فقـط البقـاء؛ فإننـا نحتـاج إلـى تحديـث مهـارات علاقاتنـا بشـكل يعكـس قدراتنـا الطبيعيـة ونزعاتنـا واحتياجاتنـا.



التركيز الفردي للمريخ والمهام المتعددة للزهرة:

إن عقل الرجل شديد التخصيص، ويعمد إلى استخدام جزء محدد من أحد الجزأين لأداء المهمة، أما عقل المرأة فأكثر انتشارًا، ويستخدم الجزأين معًا للقيام بعدة مهام، وهذا الاختلاف العصبي يسمح للرجال بالتركيز دون المشتتات لفترات زمنية طويلة، أما النساء فيملن إلى رؤية الأشياء في نطاق أوسع، ومن زاوية أكبر.

الأمور البيضاء في مقابل الأمور الرمادية:

تتم عملية معالجة المعلومات في المنطقة الرمادية وهي موجودة بكثرة عند الرجال، بينما مراكز الربط والتشابك بين المعلومات في المنطقة البيضاء وهي توجد بكثرة عند النساء، ويساعد هذا الاختلاف في تكوين عقولنا على تفسير السبب وراء أننا نتواصل على نحو مختلف.

لماذا يُعد الحديث أمرًا غاية في الأهمية للزهرة؟

تحب المرأة كثيرًا أن يفصح الرجل عما لديه ويشاركها فيه، إلا أن هذا لن يعالج توترها وضغوطها حتى يستمع إليها أولًا، وما إن يصبح الرجل مستمعًا أفضل؛ تشعر المرأة بمزيد من التقدير نحو محاولاته هذه.

الرياضيات في مقابل المشاعر:

عندما تتحدث المرأة يصبح الرجل شديد الإدراك للوقت الذي تستغرقه، ويشعر داخليًّا بضرورة سرعة مساعدتها على حل مشكلاتها.

تختلف عقولنا في استجابتها للخطر:

إن منشأ هذا الاختلاف يعود إلى حقيقة أن جسد المرأة يتعامل مع الضغوط الداخلية مثل الحمل والولادة، أما في مخ الرجل فإن جسده يستجيب للبيئة الخارجية أكثر.



لماذا لا تنسى المرأة ما حدث لها من شجار؟

يميل عقل المرأة إلى الإحساس وتذكّر المشاعر القوية أكثر من ميل الرجل إلى ذلك، فعملية اختبار المشاعر وتشفيرها إلى ذاكرة هي عملية محكمة في عقل المرأة، فيما أن استجاباتها العصبية أكثر إحكامًا.

عُمق المشاعر:

قدرة المرأة الهائلة على المرح، والسعادة، والسرور، والإرضاء؛ هي الوقود الذي يجعل الرجل يشعر بأنه يُحدث فارقًا في حياتها.

خلق الانسجام:

بالتركيز على تلبية احتياجاتنا، يصبح لدينا المزيد لنعطيه لشركائنا.



ثالثًا: ضغط الهرمونات لدي المريخين والزهراوات

يتشارك الرجال والنساء العديد من الأهداف؛ فكلنا نرغب في الأمان، والسعادة، والنجاح، والحب، ولكن الطريق التي نرغب بها قد تكون مختلفة تمامًا، فالهرمونات لدينا هي ما يصنع الاختلاف.

الأدرينالين والكوليسترول هرمونات الإنذار الأحمر:

أي الهرمونات التي تفرزها الغدة الكظرية، هو ما يشير إلى كيفية استجابة أجسادنا للضغوط الخارجية، وتؤثر هذه الهرمونات علينا وعلى علاقتنا بالتبعية في الأمثلة الآتية:

- اكتئاب حاد يسيطر على مشاعرنا.
- ظلال التوتر تطغي على مشاعر الود، والتقدير، والتعاطف لدينا.
- يفقد الرجال اهتمامهم بالعلاقة، بينما يغلب على النساء شعور بالقهر بما لديهن من الكثير الذي يجب فعله في مقابل القليل من الوقت والعون.

الهرمونات من خلق اللّه:

إن نظرة أدق نحو هرمون الذكورة لدى الرجال، وهرمون الأوكسيتوسين لدى النساء، إنما توضح الاستجابة المختلفة لدى الرجال والنساء إلى الضغوط، وما يمكن فعله لاستيعاب هذا الاختلاف وتحقيق الانسجام.

ملك الهرمونات:

يمكن لمستوى هرمون الذكورة أن يرتفع على نحو ملحوظ مع زيادة حدة الضغوط، مما يتسبب في إحداث سلوك عدواني، وانخفاض مستوى الهرمون يرتبط بمرض القلق أو التوتر لدى الرجل، فتظهر عليه علامات الاكتئاب.

الإنجاز، والتقدير، والنجاح:

النجاح أو توقع النجاح في علاقة ما يحفز ارتفاع مستوى هرمون الذكورة لدى الرجل، ومن المواقف التي يمكنها تحفيز هرمون الذكورة: تحديد الأهداف، التنافس، حل المشكلات.

عندما يشعر الرجل بثقته في قدراته، فإن مثل هذه المواقف تحفز إنتاج هرمون الذكورة مما تعمل على خفض آثار الضغوط الاستنزافية.

الحفاظ على مستوى هرمون الذكورة:

تنخفض مستويات هرمون الذكورة خلال اليوم لدى الرجل، وتعمد المرأة إلى تفسير ذلك بوصفه كسلًا من قِبل شريكها، بينما في الحقيقة هو في حاجة إلى أن يستريح ليعيد بناء الهرمون من جديد.

هرمون الأوكسيتوسين ... هرمون العناق:

يساعد الأوكسيتوسين لدى المرأة على الحد من الضغوط، إلا أنه لا يترك الأثر نفسه على الرجل، فتحفيز إفراز الكثير من الأوكسيتوسين لدى الرجل قد يتسبب في خفض مستوى التيستوستيرون لديه، ومن محفزات الأوكسيتوسين لدى المرأة: العاطفة، التواصل، الأمان، الرعاية.

أكثر الأوقات ضغطًا في يوم المرأة:

هي الأعمال التي تقضي على معدلات الأوكسيتوسين في جسد المرأة وتزيد من إنتاج التيستوستيرون، فإن مستويات الضغط ترتفع لديها، فتجربتها مختلفة تمامًا عن الرجل.

الكر أو الفر:

عندما يمر الرجل باستجابة الكر والفر، ينطلق في جسده هرمون الفاسوبريين، ويعزز هرمون التيستوتيرون في إفرازه، مما يُصعب على الرجل أن يهدأ، بعكس المرأة فهي تتمتع بمستويات أعلى من ردود الأفعال العاطفية التي تجعلها تهدأ.

الرعاية والصداقة:

لجأت المرأة قديمًا إلى صنع شبكة من العلاقات لتهيئ مزيدًا من الحماية والمساعدة في تربية الأبناء، فلم يكن لدى المرأة القوة ولا البنية التي تكفل لها الدفاع عن نفسها كما يفعل الرجل.

الضريبة التي تفرضها الضغوط على المرأة:

تسعى المرأة إلى التواصل الاجتماعي، خاصة مع نساء أخريات، وأن تقضي الوقت في إعداد أبنائها لمواجهة الضغوط، فالمواقف والظروف التي تعيشها المرأة في اعتنائها بالآخرين، أو في تواصلها العاطفي، هما أكبر محفز لإنتاج الأوكسيتوسين.

الضغوط والعلاقات الحميمة:

مع التواصل الجيد، يمكن للعلاقات الحميمة أن تكون أحد أكثر الطرق تأثيرًا في خفض مستويات الضغوط لدى المرأة، حيث إن الإثارة الجنسية تحفز من إنتاج الأوكسيتوسين.

رابعًا: قائمة أعمال المرأة التي لا تنتهي

في عقل المرأة، هناك دائمًا أشياء لا بد من القيام بها، وعندما يكون لديها القدر الكافي من الطاقة، فإنها تجد سعادة في تحمل مسؤولياتها.

السبب الرئيسي وراء تعب المرأة:

لدى جسد المرأة قوة احتمال تبلغ ضعف قوة جسد الرجل، ولا تتفهم المرأة أنه بوسع الرجل الجلوس في هدوء وبلا جهد، ومع ذلك يبقى عقله بلا تفكير في أي شيء.

لدى جسد المرأة نسبة أعلى من الدهون، مما يعطيها طاقة تستمر لفترات أطول.

ما ينهك جسد المرأة ليس انهيار قوة عضلاتهن، ولكن بسبب أنهن لا ينتجن ما يكفي من الأوكسيتوسين الذي يعمل على تهدئتهم أثناء الضغوط.

نوع الجسم والضغوط:

هناك ثلاثة أنواع:

- الإندومورف: وهو يتمتع بطاقة أعلى من طاقة غالبية النساء، إلا أنه يخزن الدهون في أماكن غير مرغوب فيها أثناء الضغوط.
- الميزومورف: وهو سرعان ما يستنفذ طاقته فور أن يتعرض لضغوط، نتيجة لعدم وفرة الأوكسيتوسين.
- الإكتومورف: وهو جسد شديد النحافة، وتشعر المرأة بإحساس متزايد من القلق والتوتر، نتيجة لقلة الأوكسيتوسين.

كيف تتعامل مع المرأة التي تخضع للضغوط؟

تحتاج المرأة حينها إلى أن يستمع لها شريكها فقط، لا أن يمدها بحل المشكلات، فمن شأن ذلك أن يرفع عندها مستوى التيستوستيرون، مما يعمل على زيادة قلقها والتشويش عندها.

كيف تطلبين المساعدة من المريخ؟

عندما يقوم الرجل بأمور بسيطة ويلقي استجابات ضخمة، فإنه يجد الطاقة والدافع لفعل المزيد.

أن تعطي أقل لتحصل على ما هو أكثر:

يتمثل الخوف الأوحد لدى النساء في اعتقادهن أنهن بتوقفهن عن العطاء لأخذ وقت لأنفسهن، فإنهن يفقدن حب شركائهن، وهذا خطأ، فالرجل يحب المرأة التي تشعر بالإشباع والرضا.

عندما تكون التضحية شيئًا جيدًا:

إدراك احتياجاتنا المختلفة في التعامل مع الضغوط يساعد على تقديم تضحيات ذات جدوى.

أن تجعلي زوجك سعيدًا هو أمر أسهل مما تعتقدين:

يحتاج الرجال إلى الحب بنفس قدر حاجة النساء إليه، ولكنهم يحتاجونه بطرق مختلفة، مثل: الحب غير المشروط، التقدير التام.

يمكن للرجل أن يطلب المساعدة فقط عندما يشعر بأنه فعل كل ما هو ممكن لإنجاز الأمر بمفرده.



خامسًا: الحل بنسبة ١٠/٩٠

يستطيع الرجال توفير نسبة ضئيلة من المساندة التي تحتاج إليها النساء لإنتاج الأوكسيتوسين.

إتاحة الفرصة للرجل لكي يصل بشريكته إلى القمة:

عندما تحقق المرأة معظم الإشباع لاحتياجاتها يجد الرجل الحافز لكي يصل بشريكته إلى قمة الإشباع، فإنها تسمح بذلك لشريكها أن ينتقل بمشاعرها إلى أفضل مستوى ممكن، ويجب عليها أن تبذل قصارى جهدها لمساعدة شريكها على أن يقدم لها المساندة اللازمة لرفع معدل الأوكسيتوسين.

طرق تمكن المرأة من إنتاج الأوكسيتوسين بمفردها:

إنتاج الأوكسيتوسين يتم من خلال السلوك المعبر عن الرعاية والتضامن، مثل: التحدث مع صديقة عبر الهاتف، الاستماع إلى الموسيقى، أعمال التنظيف أو الطهو مع صديقة، أخذ حمام معطر.

إحراز الأهداف على الزهرة:

على الزهرة؛ كل هدية حب تكون مساوية في قيمتها لأي هدية حب أخرى، بغض النظر عن حجمها صغيرًا كان أم كبيرًا، فعندما يقوم الرجل بشيء ضخم فهو يحصل على نقطة واحدة، ولكن عندما يقوم بالعديد من الأشياء البسيطة، فإنه يحصل على نقاط كثيرة.

طرق يستطيع بها الرجل رفع مستوى الأكسيتوسين لدى المرأة:

المرأة تحب أن تشعر بتقدير شريكها لها، وكلما أبدى الرجل لها ذلك أصبحت العلاقة أكثر ودّا، مثل الأفكار الآتية: إعداد القهوة لها في الصباح خاصة أيام العطلات، إهدائها زهرة ذات ساق طويلة، معانقتها قبل الذهاب إلى النوم، نزهة إلى أحد المحميات الطبيعية.

هراء ما يسمى بنظام إحراز النقاط لدى المرأة:

عندما يحرز الرجل نقاطًا فإنه يرغب في الاسترخاء لبرهة، أما المرأة فعندما تحرز نقاطًا، فهي تشعر كما لو كانت خاسرة، فتحقيق الفوز عند المرأة يعني أن تتلقى من المساعدة قدر ما تقدم منها.

أهمية التحدث:

تشعر المرأة بالسعادة والارتياح عند ارتفاع الأوكسيتوسين لديها نتيجة التحدث عن قائمتها الطويلة التي لا تنتهي، رغم أن أيًا من مشكلاتها لم تحل أو تحذف من القائمة.



سادسًا: السيد «إصلاح» و«لجنة التطوير المنزلي»

تمامًا كما تعاني المرأة أثناء التخلص من الضغوط بسبب صعوبة استقطاع وقت لنفسها، يجد الرجل معاناة مماثلة في التواجد من أجل الآخرين حين يثقله الضغط.

السيد «إصلاح» في العمل:

لكي يتخلص الرجل من الضغوط؛ فإنه يميل إما إلى حل المشكلة أو تجاهلها بشكل أو بآخر، في حين أن المرأة دائمة البحث عن استجابة أكثر مساندة ودفئًا، وليس حلًّا للمشكلة.

الرجال سبّاقون عندما يتعلق الأمر بالمهام المنزلية:

عندما يكون لدى الرجل شيء محدد ليقوم به بدون الحاجة إلى الكثير من القرارات التي تتعلق بشريكته؛ فإن الرجل يكون أكثر طاقة.

عندما يساعد الرجل في المنزل، لا يكون أداؤه لتلك المهام بنفس الكيفية التي قد تؤديها المرأة بها.

لجنة التطوير المنزلي:

تعتقد النساء بأنه بتقديمهن للمساعدة دون أن يطلبها الرجل فإنهن يساندن شركائهم، وليس هذا نمط الاهتمام الذي يرغب به الرجل، فهو يحب العمل منفردًا دون مساعدة من شريكته.

عندما تضع لجنة التطوير المنزلي الرجل في بؤرة الاهتمام:

الطريقة المثلى لإشباع احتياجات الرجل هي أن تعطيه المرأة المساحة اللازمة ليقوم بالأشياء كما يريد القيام بها، بدلًا من أن تبحث عن طريقة لتغييره وتطويره.

الرجال والتسوق:

يقوم الرجال بالتسوق بطريقتهم الخاصة ويستمتعون بها، مثل: السيارات، والأجهزة الإلكترونية، فالرجل يحتاج إلى هدف أو غرض واضح، كما يجب أن يعرف تحديدًا المكان الذي سيتجه إليه، أي يعرف مدى يبدأ ومتى ينتهي فهو رجل المهمات.

سابعًا: تشريح معركة

عنـد زيـادة الضغـوط تميـل النسـاء إلـى طـرح الأسـئلة والتحـدث، بينمـا يميـل الرجـال إلـى الأفعـال.

أسباب الشجار:

يرجـع سـبب الشـجار إلـى عـدم الالتـزام بالقضيـة موضـوع الخـلاف مـن الطرفيـن، وهـي أهـم طـرق منـع الشـجار وحـل الصـراع.

يحـاول الرجـل أن يجعـل رد فعـل المـرأة الانفعالـي للمشـكلة هـو المشـكلة، بينمـا تجعـل المـرأة مـن رد فعـل شـريكها لمشـاعرها أسـاس المشـكلة.

لماذا يتصاعد الجدال؟

يحدث ذلك غالبًا عندما يمتنع الرجال بدون قصد عن تأييد مشاعر النساء.

يرجـع الاختـلاف بينهـم إلـى أن خـلال الجـدال يحتـاج الرجـال إلـى السـؤال أكثـر، بينمـا تحتـاج النسـاء إلـى التحـدث أقـل عـن مشـاعرهن.

نحن بحاجة دائمة إلى إعادة الطمأنينة:

نحـن نتشـاجر بسـبب تركيزنـا علـى محاولـة إثبـات صحـة وجهـة نظرنـا، فـي حيـن نغـض الطـرف عـن احتيـاج شـريكنا إلـى أن يشـعر بالتقديـر.

لتجنب الشجار، خذ وقتًا لتعلم شريكك بتفهمك لوجهة نظره:

يتطلـب نجـاح المفاوضـات وجـود الحـب بالإضافـة إلـى المرونـة فـي التفـاوض، ويحـدث هـذا باتبـاع هـذه الخطـوات الثـلاث:

- خـذ الوقت اللازم لإبداء تفهمك لوجهة نظر الآخر.
- قـم بقيـاس أهميـة تلـك المعركـة بالنسـبة لـك مقارنـة بأهميتهـا لـدى شـريكك، فـإذا كانـت القضيـة تقـل أهميـة لديـك عـن أهميتهـا بالنسـبة لشـريكك، فكـن مسـتعدًا لحـل ذلـك الصـراع، حيـث تقتضـي الحكمـة أن تذعـن لاحتياجـات شـريكك عندمـا يكـون ذلـك أكثـر أهميـة لديـه ممـا هـو لديـك.
- قـد يتطلـب الأمـر قبـول حـل وسـط، فـي حالـة مـا إذا لـم يسـتطع أي مـن الطرفيـن الحصـول علـى احتياجاتـه.

أخطاء شائعة تقترفها النساء أثناء الشجار:

تـدرك النسـاء كيـف يسـهمن فـي تفعيـل الصـراع، والإيضـاح التالـي صُمـم لكـي تـدرك المـرأة حقيقـة أنها ليسـت وحدهـا التـي لـم تحصـل علـى مـا تحتـاج إليـه، أو مـا تعتبـره حقّـا لهـا:

رفع الصوت.

- استخدام شكاوى ذات طابع عام ولس أكثر تحديدًا.
- التركيز على الشكوى.
- مقارنته برجل آخر، أو بما كان عليه هو في الماضي.
- بدء شجار للتعبير عن مشاعر متراكمة لديها.
- أن تكون غير راغبة في مسامحته.
- الاستمرار والتمادي دون إعطاء شريكها فرصة لإثبات وجهة نظره.
- أخطاء شائعة يقترفها الرجال أثناء الشجار:
- تبرير تصرفاته عن طريق إبطال صحة تفسيرها للأمور.
- التعبير عن الإحباط مع تصاعد الجدال.
- تقديم حلول بدلًا من طرح المزيد من الأسئلة.
- أن يرفع صوته أو يصبح أكثر برودة أو حدة.
- مقاطعتها أثناء الجدال بهدف إبطال صحة مشاعرها.
- تصحيح أولوياتها بدلًا من مساندتها فيما تؤمن هي بقيمته.
- الإصرار على أن تكون الكلمة الأخيرة له.

كيف يتفادى الرجال الشجار؟

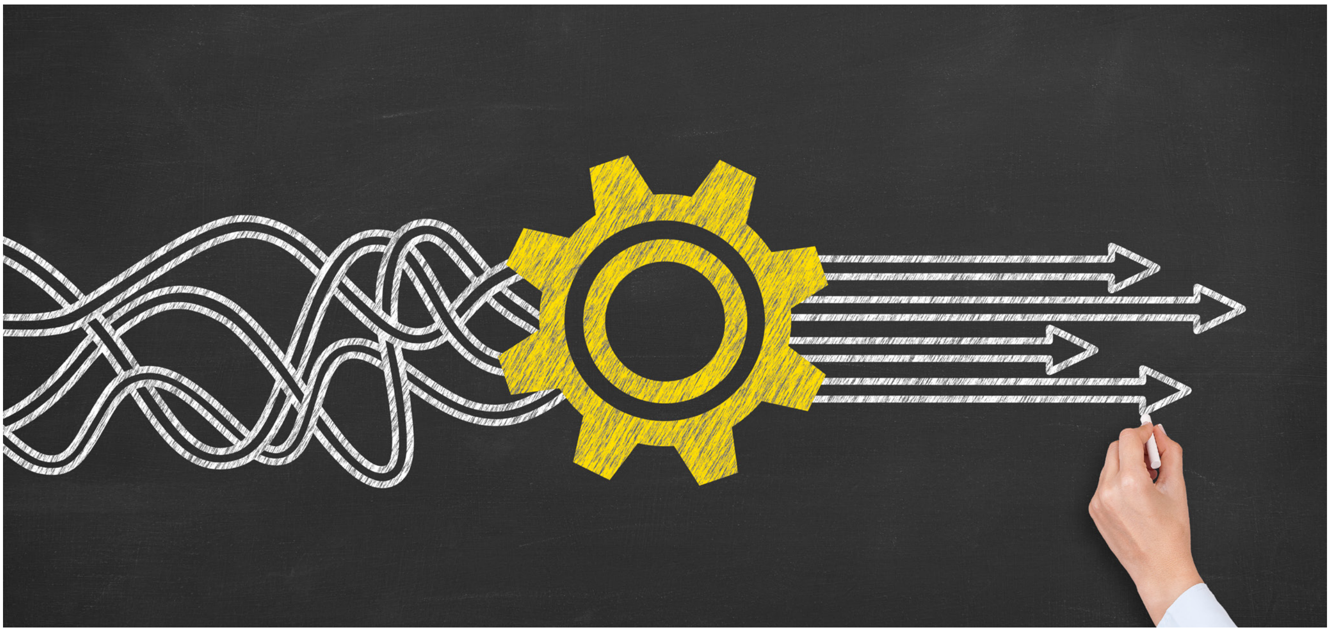
بدلًا من إطلاق تعليقات رافضة، على الرجل أن يأخذ وقتًا لإعادة صياغة ما تقوله شريكته ليوضح لها مدى فهمه لما قالته، وأن يوصل لها بشكل صحيح أنه قد استمع إلى رأيها بالفعل، كما أن إبطاء سرعة الجدال من شأنه أن يثبط تصاعد التوتر، وتكمن موضوعية الرجل ليس فقط في الامتناع عن التعليقات الرافضة، بل في كيفية توصيل ما قد فهمه عن مشاعر شريكته وكلامها، لما لذلك من تأثير إيجابي على تبديد توترها وتوتره على السواء.

كيف يمكن للنساء أن يتجنبن الشجار؟

بدلًا من طرح المزيد من الأسئلة، على المرأة أن تعطي وقتًا لكي تكرر ما تسمعه مصاغًا بكلماتها هي، حتى يتضح ما إذا كان هناك خطأ أو نقص في فهمها لما يقال، وعندها يتمكن الرجل من تزويدها بالمزيد من المعلومات، وبمجرد أن تشعر المرأة بأن شريكها قد استمع إليها؛ فإنها تصبح أكثر قابلية واستعدادًا لأن تجد حلًّا متوازنًا للصراع المحتمل، بحيث يرضى الطرفان.

مزج المشاعر بحل المشكلة:

لتفادي الشجار، لابد لنا من احترام ذلك التميز، فمجرد أن تلاحظي تصاعد التوتر، يكون عليك أن تقرري إما أن تتحدثي عن مشاعرك، أو تركزي بموضوعية على مشاركة المعلومات لإحداث فارق وحل المشكلة.



ثامنًا: كيف يمكن وقف الشجار وبدء التصالح

أخذ وقت مستقطع لتجنب النزاعات :

لبدء الوقت المستقطع، كل ما على الرجل أو المرأة القيام به هو قول جملة واحدة لائقة، وغير مثيرة للشجار، ومن ثم التوقف عن الحديث ثم الانصراف، أو الخروج من نفس الحجرة التي يتواجد بها الشريك الآخر.

عندما تأخذ المرأة وقتًا مستقطعًا :

على المرأة أن تتوقع أشياء، عن طريق التحدث إلى صديقة، أو معالج، أو مدرب علاقات، أو جماعة مساندة مكونة من نساء أخريات، أو عن طريق كتابة مشاعرها في يوميات، أو اللجوء إلى الصلاة.

ما على المرأة إدراكه أثناء الوقت المستقطع :

بدون الفهم المشترك والقبول لفكرة الأوقات المستقطعة؛ قد تشعر المرأة بالضيق، بل والغضب عند إقدام الرجل على الوقت المستقطع، فإن المرأة لا تدرك أهمية أخذ وقت مستقطع نظرًا إلى أن هرموناتها تكون مختلفة تمامًا تحت تأثير الضغوط.

عندما يأخذ الرجل وقتًا مستقطعًا :

عليه أولًا أن يفعل ما هو لازم لتحسين شعوره، ثم يمكن التفكير في طريق أفضل للتواصل مع شريكته، وبالنسبة للرجل تعتبر هذه عملية مختلفة، فهو يحتاج إلى الاستمتاع ببعض الأنشطة المنتجة للتيستوستيرون.

ما على الرجل أن يفكر فيه خلال الوقت المستقطع :

يمكن للرجل أن يفكر في احتياجات المرأة، وكيف كان بإمكانها التعبير عنها بطريقة تشعره بتقديرها له، واحتمالية تسببه في زيادة النقاش سوءًا.

قواعد تفادي الشجار:

يحتاج الرجل إلى سماع أفكار ومشاعر واحتياجات المرأة قبل احتياجها لسماع ما يقوله، فالرجال قادرون على الاستماع ما داموا يدركون أنهم بتلك الطريقة يحلون المشاكل ولا يتجادلون.

إحياء الانسجام :

هناك طريقتان لاستعادة الانسجام: الأولى هي حديث الزهرة، والثانية هي اجتماعات المريخ، فأحاديث الزهرة تعطي المرأة الفرصة لمناقشة مشاعرها من دون محاولة حل المشكلة، كما أنها تتيح استكشاف مشاعرها وإدراك أسباب غضبها، أما اجتماع المريخ، فهو أسلوب صارم لحل المشاكل.

تحديد موعد لاجتماع بين الشريكين «اجتماع مريخي»:

حيث يكونان على استعداد لحل الصراع مباشرة من خلال اجتماع المريخ، وأثناء ذلك الوقت يحاول كل من الرجل والمرأة استبقاء الموضوعية، والاتجاه إلى حل المشكلة قدر الإمكان، وكلما قلت الكلمات تحققت نتائج أفضل.

حديث الزهرة «الجزء الأول»:

عدم محاولة إيجاد حلول للمشكلة أثناء الاجتماع، يزيد فرص المرأة لأن يسمعها شريكها، وأن يفكر باهتمام فيما سمعه منها، وعندما تنتهي من الحديث، يتعين على المرأة أن تقول شيئًا مثل: «شكرًا لاستماعك؛ لقد كنت نعم العون، فأنا أشعر بتحسن فعلًا».

مقاومة الحاجة إلى الإفصاح الكامل:

يحتاج الأزواج إلى التعبير عن أنفسهم، ولكن ليس عليهم البوح بكل ما يشعرون به أو يفكرون فيه.

تحذير: السلوك المختل وظيفيًا لا يعتبر اختلافًا نوعيًا بين الذكر والأنثى:

إن قدرتنا على مناقشة وحل اختلافاتنا تحدد مدى نجاحنا في العلاقة، عندما تدفعنا اختلافاتنا بعيدًا؛ فإن شغفنا يتلاشى تدريجيًا، وعندما نتمكن من حل اختلافاتنا بوسائل كالحب والمساندة والتواصل الجيد، أو المساومة الصحية؛ فإننا نحظى بفرصة جيدة لمشاركة الحب معًا مدى الحياة، من دون الحاجة إلى تكرار التجربة بحثًا عنه.

كيف نتصالح؟

بعد أن تأخذ وقتًا مستقطعًا استدراكيًا، وبعد أن تعمل على اكتشاف مشاعرك؛ تكون عندها مستعدًا لتصالح، لكنك إذا حاولت التصالح بينما تنتظر من شريكتك أن تعتذر؛ فلن يفلح الأمر، فعندما يحتل الغضب مكانًا في العلاقة، فإن نجاح التصالح يتطلب اعتذار أحد الطرفين.

تاسعًا: الحديث عن المشاعر في منطقة اللا صراع

بما أن المشاعر أمر يتم تجاهله في العمل، فالنساء يكنَّ بحاجة إلى إطلاق تلك المشاعر بالمنزل.

التحدث عن المشاعر في كل الأوقات غير المناسبة:

- قد تُكثر المرأة من الشكوى في لقاء لها مع شريكها لمجرد أن تقيم حوارًا.
- قد تسترسل النساء أكثر وأكثر، في حين أن كلمة (لا) تكون أكثر من كافية.

تخصيص وقت للمرأة كي تتحدث فيه عن مشاعرها:

عندما يدرك الرجل أنه ليس من المنتظر منه أن يشارك، فإنه يصبح أكثر رغبة في الحديث مع شريكته، فالنساء يرغبن في الحديث عن مشاعرهن كما يرغبن في حل المشكلات في نفس الوقت، تمامًا كما يفعلن مع صديقاتهن، وهو ما يردن القيام به في المنزل.

أحاديث الزهرة «الجزء الثاني»:

تحتاج المرأة إلى المساعدة كي تتذكر كيف تتحدث بالطريقة التي تسفر عن رفع مستوى الأوكسيتوسين.

سر نجاح «أحاديث الزهرة»:

- «أحاديث الزهرة» هي بالأساس رسالة تحمل معنى (فقط لمعلوماتك)، وليس هناك أية أفعال مطلوبة أو متوقعة.
- عندما تتوقع المرأة أن تحصل من الرجل على أكثر مما يصلها، فستحصل دائمًا على ما هو أقل.
- مجرد إدراك المرأة أنها لن تتم مقاطعتها أثناء حديثها، من شأنه تخفيف الضغط عليها.

النساء اللاتي لا يتحدثن كثيرًا:

كثير من النساء لا يدركن احتياجهن إلى التعبير عن مشاعرهن، فهن يعتقدن أن الإفصاح عن مشاكلهن لشركائهن يعد من مخلفات حقبة الخمسينات، فهن لا يرغبن في أن يظهرن بمظهر المنتحبات أو كثيرات الشكوى.

إدراج «أحاديث الزهرة» في جدول الأعمال:

من الأفضل اعتماد جلسات منتظمة لأحاديث الزهرة، كتحديد تاريخ محدد، أو جلسات علاج ثابتة، وللتطبيق المثالي يشترط أن تستمر الجلسة نحو عشر دقائق، على أن يتم اختبارها ثلاث مرات أسبوعيًا على الأقل.

وجوب استخدام ملاحظات أحاديث الزهرة:

كل ما على المرأة أن تفعله حيال ذلك هو أن تسأل الأسئلة، وأن تتحدث عما يدور بداخلها كإجابة عليها، وبطرح ما يظهر من مشاعر عند إجابة كل سؤال، والتعبير عن تلك المشاعر.

اتباع الخطوط الإرشادية الأساسية:

حيث إنها تساعد بفاعلية على صرف الذهن عن التفكير في حل المشكلات ودفعه إلى التركيز على المشاعر بدلًا من ذلك، بالإضافة إلى كونها تقدم للرجل دورًا ليلعبه.

لماذا تعتبر أحاديث الزهرة ذات فائدة بالنسبة للرجل؟

عندما يستمع الرجل، فإنه يساعد المرأة على اكتشاف مشاعرها.

كما أن أحاديث الزهرة المنتظمة تجعل التواصل أسهل، حيث إنها تخلص المرأة من عبء لفت انتباه شريكها، وتخلص الرجل من عبء حل مشكلاتها.

الرجال والمشاعر:

- مشاركة المشاعر ليست أفضل طريقة للرجال للتخلص من الضغوط.
- بقضاء وقت في الاستماع إلى المرأة، يتخلص الرجل بشكل مؤقت من ضغوطه.

عاشرًا: البحث عن الحب في كل الأماكن الصحيحة

من أجل أن تجعل علاقتك ملاذًا لك من الضغوط، عليك أن تتخلى عن أي توقع أو أمل في أن شريكك سيكون كاملًا.

كيف تفي باحتياجاتك؟

هناك ثلاث مناطق يمكنك من خلالها أن تجد العون للتخفيف من ضغوط حياتك:

- تعزيز حياتك الداخلية.
- إنشاء جماعات للمساندة.
- أن تحيا الحياة بشكل سليم.

إثراء حياتك الداخلية:

إذا لم تتقبل ذاتك، وتنمي أفضل ما بك، فستواجه صعوبة في بناء علاقة قوية ومستمرة مع الآخرين، وسوف نطرح طرقًا محددة لتعزيز حياة داخلية قوية ذات صلة بآخرين ممن هم أقل ضغوطًا واضطرابًا، وحتى تجد مصادر للقوى الداخلية، انظر إلى:

نفسك:

حتى تتقبل حب الآخرين لا بد أن تحب نفسك أولًا، فكونك تعامل نفسك بكل حب واحترام وتعاطف هو أساس الشعور الجيد.

البحث عن مساندة روحية محفزة:

حيث تعتبر من أهم الأمور في حياتنا، وتصبح أكثر أهمية عندما نكون تحت ضغوط شديدة.

أولوياتك:

إذا لم تتبع أولويات واضحة لتعزيز ومساندة نفسك وأسرتك أولًا، فمن السهل أن تشعر بأن شريكك لا يعتبرك من الأولويات لديه.

بناء شبكة عمل للمساندة:

يتطلب الأمر النظر إلى:

- أفراد العائلة.
- الأصدقاء.
- العمل وزملاء العمل.
- جماعات المساندة.

استمتاعك بالحياة:

إذا أردت أن تعيش حياة سعيدة، لا يفسدها التوتر والضغط، فانظر إلى:

- جدول أعمالك.
- الراحة، والاستجمام، والهوايات، والعطلات.
- المساعدة الخارجية.
- متابعة التعليم.

لديك دائمًا ما تحتاج إليه، ولطالما فعلت:

عليك أن تفتح قلبك لإدراك أين يمكن أن تجد المساعدة التي تحتاج إليها، فالحياة عملية اكتشاف أنك تملك كل ما تحتاج ... ولطالما فعلت.

الخلاصة

من شأن فهم الاختلافات في هرموناتنا، وتشريح أدمغتنا، أن يوفر لنا تبصرًا يساعد على شرح غموض الجنس الآخر، فقد يستغرق الأمر مدى الحياة لكي نفهم بعضنا البعض بشكل كامل، ولكن وجهات النظر والعلوم التطبيقية يمكنها أن توفر علينا ذلك الوقت، فكثير من الأشياء غير المنطقية تبدأ في الوضوح، ومن شأن ذلك الفهم أن يثري حياتكما معًا، فما كان يُعتبر فيما سبق مصدرًا للضيق يمكن أن يصبح مصدرًا للمرح، وحيثما شعرنا بالإحباط، والعجز في محاولاتنا للتواصل مع احتياجاتنا، فإننا نجد بصيصًا من الأمل للمستقبل.

ليس على المريخ والزُهرة أن يتصادما؛ فيمكنهما معًا أن يقهرا الضغط من خلال خلق حب يدوم مدى الحياة.